



馬鈴薯起司餅

撰文◎營養室營養師 江昀婕

馬鈴薯是家庭常備食材，它特殊的香氣，就算是單吃也非常美味。此次料理將馬鈴薯代替麵粉，作為餅類食物的外皮。其中內餡為乳酪絲，可依照個人不同喜好變化，例如：可加入炒蛋或鮭魚，以增加蛋白質；或也可直接將馬鈴薯及其他喜歡的食材混和在一起直接料理，也非常美味呢！

不過，必須控制血糖的朋友需注意，馬鈴薯為全穀雜糧類、乳酪絲為奶類，皆含有豐富的醣分，須注意分量攝取喔！



【材料】八人份

馬鈴薯450克、牛奶60cc、片栗粉（太白粉）45克、乳酪絲80克、植物油10克、鹽、黑胡椒適量。

【做法】

- ① 將馬鈴薯削皮切丁蒸熟後搗碎，搗碎時可加入適量鹽及黑胡椒調味。
- ② 將牛奶加入太白粉，並攪拌均勻。
- ③ 將第二步驟的太白粉牛奶「分次」加入第一步驟的馬鈴薯泥中（因每顆馬鈴薯含水量不同，加到捏起來可成形且有QQ手感即可）。
- ④ 將馬鈴薯平分八至十人份，搓圓、壓平。
- ⑤ 壓平的馬鈴薯泥上加入乳酪絲，馬鈴薯泥收口，再度搓圓及稍微壓平。
- ⑥ 熱鍋後倒入油，加入馬鈴薯餅，中火煎至上色，兩面煎至金黃即可上桌。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	107.7
蛋白質(公克)	4.2
脂質(公克)	3.7
碳水化合物(公克)	14.4
膳食纖維(公克)	0.7

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化本館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13367@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。